

介護予防ボランティア四日市市ヘルスリーダーの会による

イキイキ教室

申し込み・参加費不要

会 場：各地区市民センター

(ただし、中部：四日市市総合会館 4階 機能回復訓練室、楠：楠福祉会館)

日 時：裏面をご覧ください。

対 象：おおむね65歳以上の市民の方

内 容：介護予防の運動・レクリエーション

～ストレッチ・筋トシ・脳トシなど～

持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク

*動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。



*体調の悪い方は参加をお控えください。

*参加される方は、感染症予防にご協力ください。

*各種感染症の流行状況や、天候・災害などにより
警報が発令された場合には、中止または日程を変更することが
ありますので、ご了承ください。

問い合わせ先

四日市市 高齢福祉課 TEL：059-354-8170

午前8：30～午後5：15（土日祝及び12/29～1/3除く）

令和6年度イキイキ教室日程表

四日市市ヘルスリーダーの会

地区	時間	開催日					
富州原	13:30~15:00	4/3(水)	5/1(水)	6/5(水)	7/3(水)	8/7(水)	9/4(水)
		10/2(水)	11/6(水)	12/4(水)	1/8(水)	2/5(水)	3/5(水)
富田	13:30~15:00	4/1(月)	5/7(火)	6/3(月)	7/1(月)	8/5(月)	9/2(月)
		10/7(月)	11/5(火)	12/2(月)	1/6(月)	2/3(月)	3/3(月)
羽津	13:30~15:00	4/18(木)	5/16(木)	6/20(木)	7/18(木)	8/15(木)	9/19(木)
		10/17(木)	11/21(木)	12/19(木)	1/16(木)	2/20(木)	3/13(木)
保々	10:00~11:30	5/15(水)	9/18(水)	12/18(水)			
下野	13:30~15:00	4/8(月)	5/13(月)	6/10(月)	7/8(月)	9/9(月)	10/21(月)
		11/11(月)	12/9(月)	1/20(月)	2/10(月)	3/10(月)	
八郷	13:30~15:00	4/19(金)	6/21(金)	10/18(金)	12/20(金)	2/21(金)	3/21(金)
大矢知	10:00~11:30	4/9(火)	5/14(火)	6/11(火)	7/9(火)	8/13(火)	9/10(火)
		10/8(火)	11/12(火)	12/10(火)	1/14(火)	2/4(火)	3/11(火)
橋北	13:30~15:00	4/19(金)	5/17(金)	6/21(金)	7/19(金)	9/20(金)	10/18(金)
		11/15(金)	1/17(金)	3/21(金)			
海蔵	10:30~12:00	4/22(月)	5/27(月)	6/24(月)	9/30(月)	10/28(月)	11/25(月)
三重	13:30~15:00	4/22(月)	5/27(月)	6/24(月)	7/22(月)	9/9(月)	10/28(月)
		11/25(月)	12/23(月)	1/27(月)	2/17(月)	3/24(月)	
県	13:30~15:00	4/16(火)	5/21(火)	6/18(火)	7/16(火)	9/17(火)	10/15(火)
		11/19(火)	12/17(火)	1/21(火)	2/18(火)	3/18(火)	
神前	13:30~15:00	4/9(火)	5/14(火)	6/11(火)	7/9(火)	8/13(火)	9/10(火)
		10/8(火)	11/12(火)	12/10(火)	1/14(火)	3/11(火)	
常磐	13:30~15:00	4/3(水)	5/8(水)	6/5(水)	7/3(水)	8/7(水)	9/4(水)
		10/2(水)	11/6(水)	12/4(水)	1/8(水)	2/5(水)	3/5(水)
中部	10:00~11:30	4/23(火)	5/21(火)	6/11(火)	9/17(火)	10/15(火)	11/12(火)
		12/24(火)	1/21(火)	2/25(火)	3/25(火)		
桜	13:30~15:00	4/26(金)	5/24(金)	6/28(金)	7/26(金)	8/23(金)	9/27(金)
		10/25(金)	11/22(金)	12/27(金)	1/24(金)	2/28(金)	3/28(金)
川島	13:30~15:00	4/1(月)	5/13(月)	6/3(月)	7/1(月)	8/5(月)	9/2(月)
		10/7(月)	11/11(月)	12/2(月)	1/6(月)	2/3(月)	3/3(月)
水沢	13:30~15:00	4/17(水)	6/19(水)	7/17(水)	9/18(水)	11/20(水)	2/19(水)
		3/19(水)					
小山田	10:00~11:30	5/15(水)	7/17(水)	9/18(水)	11/20(水)	1/15(水)	3/19(水)
四郷	13:30~15:00	4/18(木)	5/16(木)	6/20(木)	7/18(木)	9/19(木)	10/17(木)
		12/19(木)	1/16(木)	2/20(木)	3/13(木)		
日永	13:30~15:00	5/27(月)	7/29(月)	9/30(月)	11/25(月)	1/27(月)	3/24(月)
内部	13:30~15:00	4/11(木)	5/9(木)	6/13(木)	7/11(木)	9/12(木)	10/10(木)
		11/14(木)	12/12(木)	1/9(木)	2/13(木)	3/13(木)	
河原田	10:00~11:30	4/1(月)	5/13(月)	6/3(月)	7/1(月)	9/2(月)	10/7(月)
		11/11(月)	12/2(月)	1/6(月)	2/3(月)	3/3(月)	
塩浜	10:00~11:30	6/3(月)	9/2(月)	3/3(月)			
楠	13:30~15:00	5/2(木)	7/4(木)	9/5(木)	11/7(木)	1/9(木)	3/6(木)

☆開催場所は各地区市民センター(ただし、中部地区は総合会館4階機能回復訓練室、楠地区は楠福祉会館)
 ※各種感染症の流行状況や天候・災害などによる警報が発令された場合には、中止や日程を変更することがありますのでご了承ください。開催の有無や変更後の日程に関しては高齢福祉課(059-354-8170)まで問い合わせください。